



5分でわかる アンコンシャス バイアスとは？

～誰もが持つ「無意識の思い込み」に気づく～

2025年4月18日 社内研修資料

作成: 平山貴浩

アンコンシャスバイアスとは？

気づかないうちに
持っている「思い
込みや先入観」

脳が効率的に判断
するために「自動
的に形成される」

誰にでもある
「自然なもの」

どんな影響があるの？

採用・評価の場での判断の偏り

コミュニケーションのすれ違い

多様な人材が活躍できない環境になる

よくあるバイアスの例(1)



よくあるバイアスの例(2)

髪型が派手 → 常識がなさそう

スーツ姿 → 信頼できる

有名大学出身 → 優秀に違いない

どう向き合えばいいのか？

思い込みに気づく習慣をつける

多様な価値観にふれる（対話・読書など）

判断や言葉を少し立ち止まって見直す

まとめ

アンコンシャスバイアスは誰にでもある

少しの意識で、チームや人間関係が変わる

思い込みに気づくことが、第一歩